

食育だより

令和4年7月

岐阜市立青山中学校

6月末より急に気温が上がり、うだるような暑さが続いています。各教室にエアコンが設置されているとはいえ、暑さのため食欲も減退し、体調も崩しやすくなります。そこで、7月は香味野菜や香辛料を使用し、食欲の増進を図りたいと思います。また、旬を迎える夏野菜もたくさん登場します。夏野菜の中には、生徒が苦手とする野菜もありますが、少しでも苦手意識が和らぎ、食べやすく感じるよう調理していきます。この時期にしか味わうことができない旬の夏野菜をたくさん使った給食を美味しくお届けします。



7月の献立紹介

7月 1日(金) 岐阜市制の日

ふるさと食材の日 ご飯 牛乳 アユの枝豆おろしポン酢 角麩の煮つけ
あつめ汁 冷凍みかん

7月 6日(水) セタ献立 ご飯 牛乳 五目ごはん キビナゴのから揚げ そうめん汁
セタゼリー

7月12日(火) 味の旅 ～沖縄県～ ご飯 牛乳 ゴーヤチャンプルー もずく汁
フルーツ盛り合わせ

7月15日(金) ふるさと食材の日 ご飯 牛乳 豚肉のスタミナ焼き 五目豆 味噌汁
新型コロナウイルス感染症対応地方創成臨時交付金による補助

7月14日(木) 杏仁フルーツゼリー

7月19日(火) 夏野菜カレーの豚肉

給食室の検査

6月10日に岐阜市保健所の先生が来校され、給食室の検査をしていただきました。ATPふき取り検査を行い、給食室で人の手がよく触れる場所を何か所も調べてみました。これは、生き物の多くの有機物に含まれるATP(アデノシン三リン酸)を汚れの指標とした検査方法です。特に問題はありませんでした。今後もこういった検査数値をもとに、日ごろの清掃や消毒を見直し、より安全安心な給食づくりに努めるようにいたします。



(献立について)

◇米は、岐阜県産を100%、パンとソフト麺に使用する小麦粉は岐阜県産を50%使用しています。

牛乳は岐阜県産を100%使用しています。米飯、パン、ソフト麺、牛乳は岐阜県内で製造しています。

◇給食の赤味噌は、すべて岐阜県産大豆から作られた岐福(ぎふ)味噌を使用しています。

◇『ふるさと食材の日』は、すべての献立に岐阜県産の食材を使用しています。

◇主な食材の産地は、学校給食課のホームページに掲載しています。

◇麦飯は、【米10:麦1】の比率です。

◇学校給食は、『学校給食地産地消推進事業』により、県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。

◇毎月19日は、「食育の日」です。



7月学校給食献立表(北地区)

給食日数 中

13日

岐阜市教育委員会

日	曜	こ ん だ て 名		エネルギー kcal	塩分 g
1	金	牛乳	米飯 【ふるさと食材の日】 ※ ^{えだまめ} アユの枝豆おろし ^ず ポン酢 ^{※かくふ} 角麩の煮つけ [※] あつめ汁 ^{じる} ※ ^{れいとう} 冷凍みかん 	794	1.4
4	月	牛乳	パン ※ ^{とり} 鶏肉のレモンソース ^{※いとかんてん} 糸寒天のサラダ [※] ミネストローネ ※ ^{こざかな} 小魚	778	3.3
5	火	牛乳	米飯 イワシのおろし ^に 煮 [※] じゃがいものそぼろ ^に 煮 [※] かみなり汁 ^{じる}	747	1.7
6	水	牛乳	麦飯 ※ ^{ごもく} 五目ごはん [※] キビナゴのから揚げ ^あ そうめん汁 ^{じる} ※ ^{たなばた} 七夕ゼリー	765	2.2
7	木	牛乳	麦飯 ※ ^{ぶたにく} なすと豚肉の味噌炒め ^{※だいこん} 大根とツナの煮物 ^{にもの} すまし汁 [※] じる ゼリー	746	1.8
8	金	牛乳	ソフト麺 ※ ^{ツナ} ツナマトソース ^{※えだまめ} 枝豆の塩ゆで ^{しお} コーンキャベツ	806	2.3
11	月	牛乳	食パン に ^こ 煮込みハンバーグ ^{※やさい} ボイルキャベツ ^{まめ} 野菜と豆のスープ アイスクリーム	857	3.5
12	火	牛乳	米飯 【味の旅—沖繩県—】 ※ ^{あじ} ゴーヤチャンプルー ^{たび} もずく汁 ^{おきなわけん} フルーツ盛り合わせ 	732	1.9
13	水	牛乳	麦飯 コロッケ [※] ピーマンの炒め煮 ^{いた} 冬瓜のカレー汁 ^に じる ^{※とうがん}	819	1.7
14	木	牛乳	一食中華麺 ※ ^{たんたんめん} 担々麺 ^{※ちゅうか} シューマイ ^{中華} あえ ^え ゼリー	784	3.4
15	金	牛乳	米飯 【ふるさと食材の日】 ※ ^{ぶたにく} 豚肉のスタミナ焼き ^や 五目豆 ^{※ごもくまめ} 味噌汁 ^{※みそ} じる 	764	2.5
19	火	牛乳	米飯 ※ ^{なつやさい} 夏野菜カレー [※] キャベツのサラダ フルーツポンチ	816	2.4
20	水	牛乳	麦飯 ※ ^{タッカルビ} タッカルビ [※] ナムル ^{たまごい} 卵入りわかめスープ	732	2.9

(令和4年度)

◇米は岐阜県産の『はつしも』100%、パンとソフト麺に使用する小麦粉は岐阜県産を50%使用しています。

牛乳は岐阜県産を100%使用しています。米飯、パン、ソフト麺、牛乳は岐阜県内で製造しています。

◇※のメニューには岐阜県産の食材を使用しています。

◇『ふるさと食材の日』は、すべての献立に岐阜県産の食材を使用しています。

◇主な食材の産地は、学校給食課のホームページに掲載しています。

◇給食用食材の放射性物質検査を行っています。

検査結果は、食品衛生課のホームページに掲載しています。

◇学校給食は、『学校給食地産地消推進事業』により、県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。

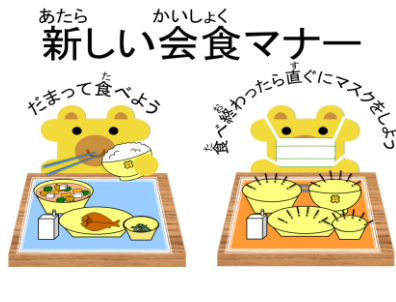
◇麦飯は、【米10:麦1】の比率です。

◇毎月19日は、「食育の日」です。

◇給食の赤味噌は、すべて岐阜県産の大豆から作られた岐福(ぎふ)味噌を使用しています。

◇学校給食の栄養価は、『学校給食摂取基準(学校給食実施基準)』に基づいて考えられています。

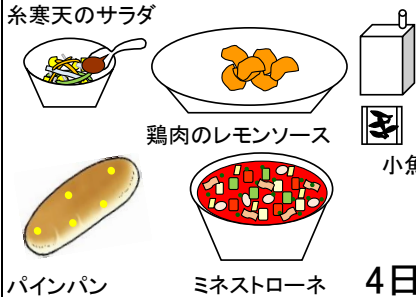
7月 青山中学校



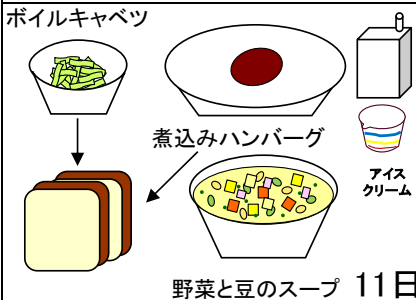
鉄分が多い献立の日
**食物せんいが
多い献立の日**
「日本型食事」の日



エネルギー 794 kcal 塩分 1.4g



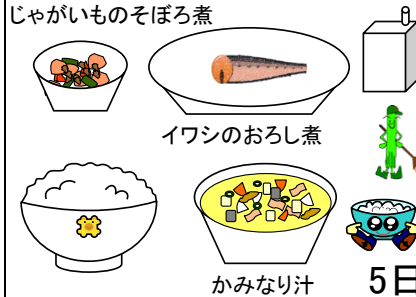
4日
エネルギー 778 kcal 塩分 3.3g



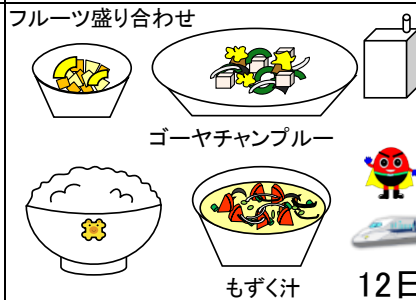
11日
エネルギー 857 kcal 塩分 3.5g



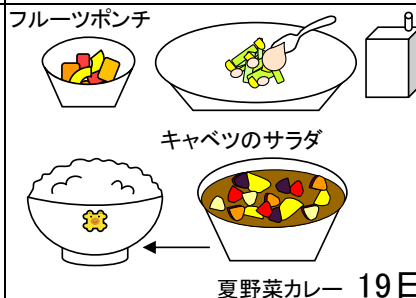
18日



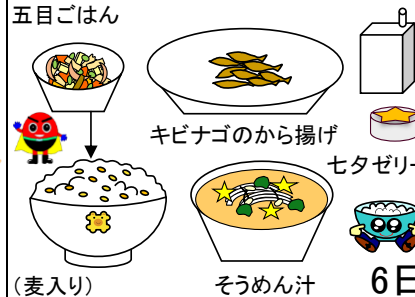
5日
エネルギー 747 kcal 塩分 1.7g



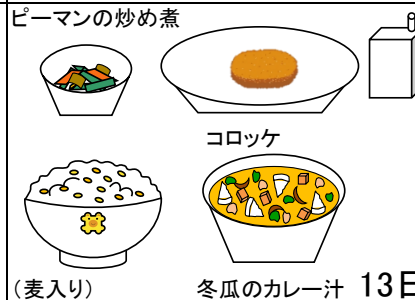
12日
エネルギー 732 kcal 塩分 1.9g



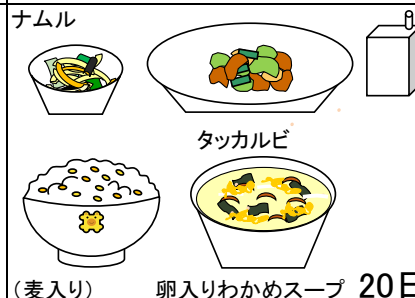
19日
エネルギー 816 kcal 塩分 2.4g



6日
エネルギー 765 kcal 塩分 2.2g



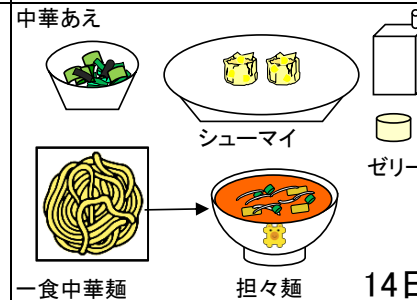
13日
エネルギー 819 kcal 塩分 1.7g



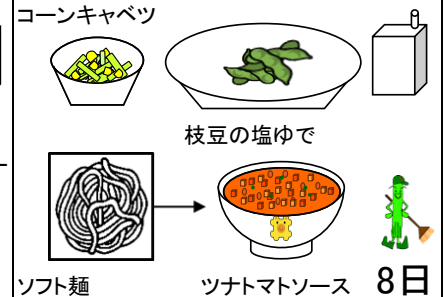
20日
エネルギー 732 kcal 塩分 2.9g



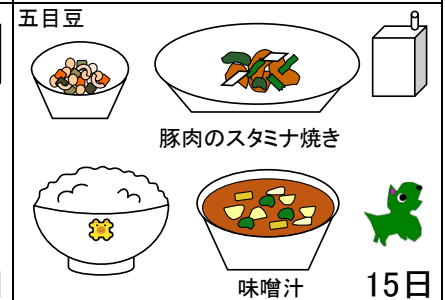
7日
エネルギー 746 kcal 塩分 1.8g



14日
エネルギー 784 kcal 塩分 3.4g



8日
エネルギー 806 kcal 塩分 2.3g



15日
エネルギー 764 kcal 塩分 2.5g

夏を元気に過ごすポイント!

夏は暑さで体の調子を崩しやすくなります。夏バテしないで元気に過ごすために、食生活にも気をつけましょう。

3食きちんと食べる!

こまめに水分をとる!

冷たいものをとり過ぎない!



早起きして、朝食からしっかり栄養のバランスを考えて、3食をきちんと食べましょう。

のどが渇いた時ではなく、渇く前からこまめに、水や麦茶で水分を補給しましょう。

冷たいものばかりでは、おなか冷えて食欲がなくなります。とり過ぎないように気をつけましょう。

★ ★ -七夕と行事食- ★ ★

7月7日は七夕です。この日は、天の川の両岸にある「ひこぼし(わし座のアルタイル)」と「おりひめ(こと座のベガ)」が年に一度だけ会うことができるという伝説から生まれた星祭りの行事です。七夕には、短冊に願い事を書いて笹に飾りつけたり、そうめんを食べたりする習慣があります。

